

授業科目名	ストレスマネジメント	単位数	2
担当教員名	服部 由季夫	担当形態	単独
実務内容 (実務家教員の場合)	<p>「学位授与の方針」との関係</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現の専門的知識を生かし、狭い専門領域を越えて統合しようとする意志を持つこと。</li> <li>・ 問題が生起する現場において、専門知や統合知を使い、解決のために実践しようとする気概を持つこと。</li> <li>・ 共生社会創造の目的のために、絶えず学び続ける意欲を持つこと。</li> </ul>		
授業の到達目標及びテーマ	<p>授業の到達目標及びテーマ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ストレスとは何かということを理解する。</li> <li>(2) 自律神経について理解する。</li> <li>(3) 呼吸と自律神経の関わりについて理解する。</li> <li>(4) リラックスとは何かを理解する。</li> <li>(4) ストレスコーピングについて理解する。</li> <li>(6) マインドフルネスについて検討する。</li> </ol>		
授業の概要	<p>癒しとかヒーリングという言葉が、ここ数年頻繁に使われている。癒しとは、本来宗教的な意味をもったものであるが、昨今ではそうした意味とは離れて用いられている。</p> <p>心身ともに過ストレスに曝されている今日、また生活習慣病や心の病がそうしたストレスに起因していると考えられている現代に、ストレスをコーピングしたり、過ストレスに負けないような心身の状態を保つことは蓋し重要である。</p> <p>この授業では、自律神経の働きを理解し、リラックスの状態について知り、過ストレス状態から脱却すべく、ストレスコーピングについて学び、ヒーリングの方法や効果について学ぶものである。スクーリングでは血圧の測定などを実践的に行い、様々なヒーリングの手法についても検討を図る。</p> <p>テキストではストレスコーピングやマインドフルネスについて詳述されている。テキストを熟読し、実践するだけでもストレスからの暴露の軽減に繋がり得る。スクーリングでは、テキストにはないコーピングやマインドフルネスについて触れていく。ストレスの暴露によって辛い思いをしている方にはお勧めしたい。</p>		
授業計画	<p>第1回：呼吸の役割：呼吸に意識を合わせる</p> <p>第2回：自律神経：リラクゼーションの素</p> <p>第3回：呼吸と自律神経：長くゆっくりとした呼吸</p> <p>第4回：様々な呼吸法</p> <p>第5回：腹式呼吸と丹田</p> <p>第6回：呼吸としての笑いとリラクゼーション：自分の機嫌とボーっとするという事</p> <p>第7回：様々な呼吸の実践</p> <p>第8回：呼吸と癒し：体を緩める</p> <p>第9回：気功と癒し：自分への観察</p>		

第10回：気功と場のエネルギー：自分の感じ方  
第11回：呼吸と免疫  
第12回：呼吸と姿勢：立ち方、座り方  
第13回：意識とマインドフルネス：今にある  
第14回：腸腰筋と養生：ほどほどの身体運用  
第15回：気分（POMS）とアクティブレスト：習慣化のポイント  
定期試験

#### スクーリングでの学修内容

自律神経についての理解を進め、呼吸と自律神経について実践的に検討する。ヒーリングは、自律神経との関係を看過できず、実践することにより、身体的に理解ができる。

スクーリングでは呼吸法のほか、気功やヨガなどを体験し、呼吸と癒しについて実践的に学ぶことを目的としている。

（主に第3回、第4回、第5回、第7回、第8回、第9回、第15回の内容を含む。）

#### 教科書

矢作直樹「自分を休ませる練習—しなやかに生きるためのマインドフルネス」 文響社  
2017 電子書籍版あり

#### 参考文献

適宜授業の中で紹介する。

#### 学生に対する評価

スクーリング評価（25%）、レポート評価（25%）、科目修得試験（50%）を総合して評価する。